RUTA Y GRAVEL · ENTRENAMIENTO

Doce semanas hasta tu primer gran fondo

Un plan en horas y esfuerzo percibido, para quien puede entrenar entre seis y diez horas por semana y quiere terminar entero.

Este plan no pide un potenciómetro, ni un test de FTP, ni que sepas tus zonas. Pide dos cosas: entre seis y diez horas semanales, y que ya estés rodando cómodo unos 40 o 50 kilómetros de una sentada antes de la semana 1. Si todavía no llegás, dedicale cuatro o seis semanas y después arrancá.

Está armado en **tiempo** y no en kilómetros: el viento de la pampa y las subidas de Córdoba hacen que un kilómetro signifique cosas muy distintas, y el cuerpo entiende de horas.

Cómo lo adaptás a tu fecha

Contá doce semanas para atrás desde el domingo de tu evento. Esa es tu semana 1. Completá esto antes de empezar:

Mi gran fondo es el _____ y son _____ km

Mi semana 1 empieza el lunes _____

Mi salida más larga será de _____ km
(entre el 70 % y el 85 % de la distancia del evento)

Las horas que puedo entrenar por semana son _____

La regla de la salida larga

Tu salida más larga del plan tiene que llegar a **entre el 70 % y el 85 %** de la distancia del evento, y hacerse **tres semanas antes**. Para un gran fondo de 120 km son unos 85 a 100 km.

No hace falta haber hecho la distancia completa antes: es uno de los mitos más caros. El que hace el fondo entero tres semanas antes llega cansado, no entrenado.

Y la de cuánto crece

No más de **10 a 15 % por semana**. Con la larga en hora y media, son diez o quince minutos más por semana. Parece poco: por eso funciona.

Verificado el 13 de noviembre de 2026. Esto es orientación general y no consejo médico. Si tenés una lesión, una condición de salud o hace mucho que no hacés ejercicio, hablá con un profesional antes de arrancar; cualquier molestia que persista también.

Para elegir fecha: qué hay en Argentina

EVENTO	DÓNDE	FECHA	ESTADO
L'Étape Argentina by Tour de France	Córdoba	**Domingo 4 de abril de 2027**	FECHA PUBLICADA Los primeros 500 cupos se agotaron en 48 horas. Las distancias no estaban publicadas al cierre de esta guía
Gran Fondo Argentina	CABA	Octubre, sin confirmar	2027 SIN ANUNCIAR En 2026 fue el 11 de octubre, con 129 y 46 km, cortando las autopistas
Gran Fondo 7 Lagos	Neuquén	Noviembre, sin confirmar	2027 SIN ANUNCIAR Es fecha de la UCI Gran Fondo World Series y clasifica para el Mundial 2027
Gran Fondo Villa Carlos Paz · Gran Fondo San Luis	Córdoba · San Luis	Noviembre y diciembre, sin confirmar	2027 SIN ANUNCIAR En 2026 fueron el 15/11 (108 km) y el 6/12

Solo publicamos la fecha 2027 que está anunciada; las demás salen de las ediciones 2026 y sirven para saber en qué mes mirar, no para armar el plan. La Doble Bragado y la Vuelta a San Juan son carreras por categorías, no cicloturistas. No existe un calendario oficial único de marchas de ruta en Argentina que hayamos podido encontrar.

UNO

Las doce semanas

Cuatro salidas por semana: tres durante la semana y la larga el fin de semana. Las horas son orientativas; la estructura es lo que importa. El número de RPE es el esfuerzo percibido, explicado en la página siguiente — si solo te acordás de una cosa, que sea que **casi todo tiene que ser cómodo**.

SEM	FASE	HORAS	SALIDA LARGA	LAS TRES DE SEMANA
1	Base	6 h	2 h 30 · RPE 2–3	1 h suave · 1 h con cadencia (6 × 30 s de piernas rápidas, 2 min flojos) · 1 h 30 suave
2	Base	6 h 30	2 h 45 · RPE 2–3	1 h suave · 1 h 15 con 3 × 8 min tempo (RPE 3–4, 4 min flojos) · 1 h 30 suave
3	Base	7 h 30	3 h 10 · RPE 2–3	1 h suave · 1 h 15 con 3 × 10 min tempo · 1 h 45 suave
4	**Descarga**	3 h 30	1 h 30 · RPE 2	45 min suaves · descanso o caminata · 45 min suaves. Sin intervalos
5	Construcción	8 h	3 h 30 · RPE 2–3	1 h suave · 1 h 15 con 3 × 10 min a umbral (RPE 5–6, 5 min flojos) · 1 h 45 suave
6	Construcción	8 h 30	4 h · RPE 2–3	1 h suave · 1 h 20 con 3 × 12 min a umbral · 1 h 45 suave. En la larga, primera prueba de la comida de carrera
7	Construcción	9 h 30	4 h 30 · RPE 2–3	1 h suave · 1 h 30 con 2 × 15 min a umbral · 2 h suaves
8	**Descarga**	4 h	1 h 45 · RPE 2	45 min suaves · descanso · 1 h suave con un par de aceleradas cortas
9	Pico	10 h	5 h · RPE 2–3	1 h suave · 1 h 30 con 2 × 20 min a umbral · 2 h suaves
10	Pico	10 h	**La más larga** · 70–85 % del evento	1 h suave · 1 h 15 con 3 × 10 min a umbral · 1 h 30 suave. Esta larga es el ensayo general: ropa, comida y bidones del día del evento
11	**Puesta a punto**	6 h	2 h 30 · RPE 2–3	1 h suave · 1 h 15 con 3 × 8 min a umbral · 1 h suave. Mitad de volumen, misma intensidad
12	**Semana del evento**	3 h	El gran fondo, domingo	Lunes libre · martes 1 h con 3 × 3 min a ritmo de evento · jueves 45 min flojos con dos aceleradas · sábado 30 min muy suaves

Qué es nuestro y qué no. El reparto semana por semana lo armamos nosotros. Lo que viene de fuentes citadas: la salida larga al 70–85 % de la distancia tres semanas antes, el crecimiento de 10 a 15 % semanal, la semana de descarga con 40 a 60 % menos volumen cada cuatro semanas, el reparto polarizado de la intensidad, la puesta a punto que recorta volumen sin tocar intensidad, y la estructura de cada tipo de sesión. Si entrenás con alguien, esa persona manda.

Si una semana se te cae

Pasa: trabajo, lluvia, un resfrío. No intentes recuperarla sumándola a la siguiente, que es la forma más común de lesionarse. Retomá donde estabas y seguí. Si faltaste dos semanas seguidas, volvé una semana atrás en el plan y arrancá de ahí.

DOS

Cuánto apretar, sin números

La forma más confiable de medir el esfuerzo sin aparatos es escuchar la respiración y probar si podés hablar. Las descripciones del medio son las que usa la prensa especializada, y funcionan igual en la ruta 8 que en una subida de Traslasierra.

RPE	ZONA	CÓMO SE SIENTE, EN CONCRETO	PARA QUÉ SIRVE Y CUÁNTO DURA
1–2	**Recuperación**	Muy fácil, con muy poca presión en los pedales. La respiración es liviana y la conversación, fácil	Después de una sesión dura o del evento. Ayuda a recuperar
2–3	**Resistencia**	La conversación sigue siendo fácil; la respiración, un poco más pesada y más frecuente que en recuperación	Acá se construye el motor. Tres horas o bastante más si comés bien. Es la salida larga, y es la mayor parte del plan
3–4	**Tempo**	Cuesta más hablar y empezás a estar incómodo. La respiración se afila y necesitás concentrarte para sostenerlo	Bloques de 20 minutos a una hora, según tu experiencia. Se puede repetir en días seguidos si comés bien
5–6	**Umbral**	Sentís el ardor. Hablar normal es muy difícil y la respiración es pesada, aunque todavía no desesperada	Bloques de 10 a 30 minutos. Después de una sesión con bastante umbral, al día siguiente va fácil
6–7	**VO2 máx**	Duele sostenerlo más de unos minutos. La respiración es muy pesada y el esfuerzo, difícil de mantener	Esfuerzos de 3 a 5 minutos. **No aparece en este plan:** para terminar un primer gran fondo no hace falta

El error que comete casi todo el mundo

Andar siempre a media máquina. Es el ritmo que cansa como el entrenamiento duro y construye como el suave: lo peor de los dos. El reparto que recomiendan los entrenadores es alrededor de un **80 % del tiempo en suave** y un 15 a 20 % en fuerte, con muy poco en el medio. Si volvés de la salida larga destruido, fuiste demasiado rápido — no es que estés progresando.

Una advertencia sobre las escalas

Hay varias escalas de esfuerzo percibido y **no coinciden entre sí**: para una fuente el umbral es RPE 4–5 y para otra 7–8 sobre 10. Por eso esta tabla define cada zona con palabras, y los números solo ordenan. Si leés otro plan, mirá qué escala usa.

Qué hace cada sesión del plan

- **Cadencia (semana 1).** Piernas rápidas con poca resistencia, de 15 a 30 segundos, con un par de minutos entre repetición. Pedalear redondo: lo suave le gana a lo rápido.
- **Tempo.** El esfuerzo sostenible que todavía no es umbral. Prepara el cuerpo para aguantar horas a ritmo.
- **Umbral.** Bloques de 10 a 20 minutos con unos 5 de rodaje suave entre medio. Es lo que te deja subir sin que se te caiga el ritmo.
- **Salida larga.** Continua, en resistencia. La sesión más importante del plan.

La semana de descarga, en detalle

Baja entre un 40 y un 60 % el tiempo de bici y saca el trabajo de umbral y de tempo largo. Una semana modelo:

Lunes y viernes descanso · martes 45 a 60 min suaves · miércoles descanso o caminata · jueves 45 a 60 min suaves con un par de aceleradas cortas opcionales · sábado 60 a 90 min de resistencia suave · domingo 30 a 60 min o descanso.

No existe evidencia que fije cada cuánto debe caer una semana de descarga: tres de carga y una de descarga es una convención de planificación, no una ley. Si el cansancio, el sueño o el rendimiento empeoran antes, adelantala.

TRES

Comer, levantar y llegar

Durante el evento

Para esfuerzos de más de dos horas y media, la guía más citada ubica la ingesta en **hasta 60 gramos de carbohidrato por hora** si usás un solo tipo de azúcar, y hasta **90 gramos por hora** si el producto mezcla glucosa y fructosa, en una proporción de dos a uno. Esas cifras salen de estudios con ciclistas bien entrenados andando fuerte: si vas más tranquilo, puede que necesites menos. Empezá en 60 y subí solo si el estómago aguanta.

Sobre el líquido, lo que está bien establecido es el límite: evitar perder más del **2 % del peso corporal** en la salida. Cuánto tomar para lograrlo depende de cuánto sudes vos, que varía enormemente. Pesate antes y después de la larga de la semana 10 y vas a tener tu número.

Nada nuevo el día del evento

«No pruebes nada nuevo, esa es la conclusión clave».

Jess Rothwell, nutricionista deportiva acreditada del Victorian Institute of Sport, 2023

Vale para los geles, la bebida, la cena de la noche anterior, el desayuno, el culote y las cubiertas. Todo lo que uses ese domingo tiene que haber pasado por una salida larga.

Entrenar el intestino es real

El aparato digestivo se adapta: practicar la alimentación de carrera mejora el vaciado gástrico y la absorción. Una revisión de 2023 encontró que con dos semanas de ingesta repetida de carbohidratos el malestar digestivo bajó cerca de la mitad. Por eso el plan te hace probar desde la semana 6 y no el día del evento.

Fuerza

Dos sesiones por semana es lo que recomiendan los entrenadores, y una es mejor que ninguna. Sentadilla, peso muerto, estocadas y core, con cargas que puedas manejar con buena técnica. En las semanas 11 y 12, bajá a una sesión corta: el volumen cae, la intensidad del esfuerzo se mantiene.

La evidencia directa en ciclistas es limitada y estas recomendaciones vienen de entrenadores, no de estudios.

Fuentes

- **Zonas y descripciones de esfuerzo:** BikeRadar, «Training zones explained», Nick Busca (26/10/2023). Las descripciones de respiración y conversación son de ahí
- **Correspondencia de RPE por zona:** Garmin, «Cycling Training Zones Guide», Matt Rowe (28/1/2022)
- **Salida larga al 70–85 % tres semanas antes, y crecimiento de 10–15 % semanal:** Roadman Cycling, Anthony Walsh (act. 10/7/2026)
- **Semana de descarga (40–60 % menos, qué sacar, semana modelo):** Roadman Cycling, «Cycling Recovery Week» (11/5/2026, act. 31/8/2026)
- **Distribución polarizada:** revisión en *Frontiers in Physiology* (2015) y el modelo de Stephen Seiler. La propia revisión advierte que la mayoría de los estudios son retrospectivos
- **Puesta a punto:** entrenadores citados por Cycling Weekly. Las cifras publicadas de recorte varían del 40 al 90 %, así que usamos la regla cualitativa
- **Carbohidratos:** Asker Jeukendrup, Sports Science Exchange 108, Gatorade Sports Science Institute (2013)
- **Entrenar el intestino:** Jeukendrup, *Training the Gut for Athletes*, Sports Medicine (2017), y revisión sistemática de 2023
- **Límite del 2 % de pérdida de peso:** ACSM, *Exercise and fluid replacement* (2007)
- **«Nada nuevo»:** Victorian Institute of Sport, «Fuelling for Endurance Events», Jess Rothwell (8/10/2023)
- **Fuerza:** Breaking Muscle, entrenamiento de fuerza en temporada
- **Calendario:** La Voz de San Justo (6/6/2026) y HoyDía (22/7/2026) para L'Étape; Canal 26 (31/8/2026) para el Gran Fondo Argentina; Noticias NQN (23/11/2025) para 7 Lagos

> **Lo que no pudimos confirmar.** Las fechas 2027 de todos los eventos salvo L'Étape; las distancias de L'Étape 2027 y su sitio oficial; una pauta de litros por hora respaldada por un organismo; y definiciones de sesiones publicadas por una federación de ciclismo — las que usamos vienen de medios y plataformas de entrenamiento, no de British Cycling ni de USA Cycling.